



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad

MÁSTER DE FORMACIÓN PERMANENTE
**HIPERTROFIA MUSCULAR, PÉRDIDA DE
GRASA Y COMPETICIÓN EN DEPORTES
DE ESTÉTICA**



MASTER FORMACIÓN PERMANENTE HIPERTROFIA MUSCULAR, PÉRDIDA DE GRASA Y COMPETICIÓN EN DEPORTES DE ESTÉTICA

BLOQUES

9

MÓDULOS

51

HORAS

1500

CRÉDITOS

60

PROFESORES

- ENEKO BAZ VALLE
- DR. CARLOS ALIX FAGES
- DR. PABLO JIMÉNEZ MARTÍNEZ
- RICARDO MARTÍNEZ TOURAL
- JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO
- DR. AITOR ZABALETA KORTA
- PABLO BONILLA MARCOS
- SERGIO MARTÍNEZ
- RAÚL APARICIO
- SALVADOR DE GRACIA GALMÉS
- MARCOS RUEDA CÓRDOBA
- IVÁN ALONSO MOLERO
- TEODORO IMBERNÓN HERNÁNDEZ
- JOSÉ DEL ÁGUILA
- DR. MIGUEL FERNÁNDEZ DEL OLMO
- DR. JUAN MANUEL JEREZANO MORA
- DR. BRAD SCHOENFELD
- DR. ERIC HELMS
- DR. ERIC TREXLER
- DRA. LAUREN COLENZO-SEMPLE
- DR. MICHAEL ZOURDOS

MÉTODO DE EVALUACIÓN

La evaluación de las asignaturas se llevará a cabo mediante un **examen final tipo test** al finalizar el curso. Una **calificación positiva** (nota superior a 5), será **necesario para la obtención del certificado**. Los alumnos dispondrán de una primera oportunidad y una posible recuperación posterior en caso de suspenso. El examen final consistirá en **100 preguntas tipo test** con **3 opciones** cada una de ellas y **sólo una correcta**. Cada pregunta vale 0,1 puntos. El número de preguntas será equilibrado entre los distintos bloques, módulos y contenidos. Los alumnos aprobarán con una puntuación mayor o igual a 5.

DIRECCIÓN DEL MÁSTER



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad



DR. CARLOS ALIX FAGES

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM).
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO).
- Doctor en Ciencias del Deporte (UAM).
- Investigador científico internacional y Docente universitario
- Culturista Natural PRO (Profesional en la categoría Men's Physique) y Preparador.
- Co-director de I+D+i en Life Pro Nutrition.
- Divulgador Científico en redes sociales (@carlosalix).

PERFILES A LOS QUE SE ORIENTA EL MÁSTER



Entrenadores y preparadores físicos especializados en hipertrofia muscular y culturismo.



Entrenadores personales especializados en la mejora de la composición corporal.



Profesionales de la salud y el fitness especializados en programación y periodización del entrenamiento.

PROFESORES



ENEKO BAZ VALLE

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UPV/EHU)
- Máster oficial en investigación (UPV/EHU)
- Máster en alto rendimiento deportivo (COE/UCAM)
- Doctorando en Ciencias del Deporte (UPV/EHU)
- Culturista Natural Profesional (WNBF) y Campeón del Mundo.
- Preparador Culturistas Naturales (3 Tarjetas PRO).



DR. CARLOS ALIX FAGES

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM).
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO).
- Doctor en Ciencias del Deporte (UAM).
- Investigador científico internacional y Docente universitario
- Culturista Natural PRO (Profesional en la categoría Men's Physique) y Preparador.
- Co-director de I+D+i en Life Pro Nutrition.
- Divulgador Científico en redes sociales (@carlosalix).



DR. PABLO JIMÉNEZ MARTÍNEZ

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UV) con premio extraordinario y Graduado en Dietética.
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO)
- Doctor en Ciencias del Deporte (UV)
- Antropometrista ISAK 1.
- Investigador Científico Internacional en Fisiología del Ejercicio y Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.

PROFESORES



DR. MICHAEL ZOURDOS

- Doctor en Fisiología del Ejercicio
- Máster en Fisiología de la Salud Aplicada.
- Fundador de Training Revolution, LLC; experto en diseño de programas de entrenamiento para campeones mundiales de culturismo natural.
- Investigador y entrenador internacional de powerlifting.
- Ámbito de experiencia: Entrenamiento de fuerza, periodización y programación avanzada.



RICARDO MARTÍNEZ TOURAL

- Docente e investigador en biomecánica.
- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Máster en Medicina, Traumatología y Fisioterapia Deportiva.
- Director de la red internacional de Neurociencias, Actividad Física y Deporte (R1NAD), docente en másteres universitarios relacionados con prevención y readaptación de lesiones.
- Ámbito de experiencia: Anatomía funcional y biomecánica aplicada al entrenamiento.



JUAN JOSÉ MARTÍN OLMEDO

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética, y Ciencia y Tecnología de los Alimentos.
- Doctorando en Biomedicina y contratado predoctoral en el Departamento de Fisiología de la UGR.
- Investigador en el Instituto Mixto Universitario de Deporte y Salud (iMUDS).
- Antropometrista ISAK 2
- Especializado en Nutrición Deportiva, Composición Corporal, Ayudas Ergogénicas y Rendimiento de Fuerza.
- Redactor de Life Pro Nutrition.

PROFESORES



DR. AITOR ZABALETA KORTA

- Doctor en Ciencias del Deporte.
- Docente e investigador internacional en entrenamiento de fuerza.
- CEO en FITMI Center, autor de dos libros sobre entrenamiento.
- Divulgador Científico en redes sociales (@fuerzaadiario).
- Ámbito de experiencia: Biomecánica y selección de ejercicios para hipertrofia.



PABLO BONILLA MARCOS

- Graduado en Ciencias del Deporte.
- Readaptador de Lesiones y entrenador Personal en Personas con Patologías.
- Técnico Especializado en Optimización del Rendimiento Deportivo.
- Formación Específica Prevención y Readaptación Física.
- Culturista Natural Profesional y Campeón Absoluto de España.



SERGIO MARTÍNEZ

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UAH)
- Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (UPO)
- Certificado Entrenador (NSCA - CPT)
- Entrenador Personal y Preparador Físico.
- Profesor en posgrados y diversas formaciones y congresos.

PROFESORES



RAÚL APARICIO

- Preparador de atletas y docente.
- Campeón nacional de Powerlifting.
- Especialista en entrenamiento de fuerza, divulgador y docente en programas relacionados con deportes de fuerza.



SALVADOR DE GRACIA GALMÉS

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética (UVa)
- Máster en Investigación Biomédica (UIB)
- Especialista en nutrición vegana
- Profesor en másteres universitarios
- Divulgador en redes sociales (@nuclimed)



MARCOS RUEDA CÓRDOBA

- Graduado en Nutrición Humana y Dietética.
- Máster en Nutrición Deportiva.
- Docente Universitario.
- Ponente y Docente en diferentes congresos.
- Antropometrista Internacional ISAK III.

PROFESORES



IVÁN ALONSO MOLERO

- Psicólogo por la USAL
- Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte (UAM)
- Atleta de Culturismo Natural y Powerlifting
- CEO de Powerbuilding Oficial
- Divulgador en redes sociales (@brainbuilder).



TEODORO IMBERNÓN HERNÁNDEZ

- Graduado en Marketing, Posgrado en Inteligencia Artificial.
- Consultor en marketing para empresas del sector de entrenamiento y nutrición, especializado en estrategias digitales.
- Ámbito de experiencia: Marketing digital y posicionamiento online.



JOSÉ DEL ÁGUILA

- Graduado en Comunicación Audiovisual, Máster en Producción Musical y Sonora.
- Director de Uniq Media, con más de 200 millones de visitas en contenido producido para figuras relevantes del fitness.
- Ámbito de experiencia: Estrategias de comunicación y marketing digital en el ámbito del fitness.

PROFESORES



DR. MIGUEL FERNÁNDEZ DEL OLMO

- Catedrático de Universidad (URJC)
- Licenciado y Doctor en Educación Física (UDC)
- Postgrado en Rendimiento Deportivo (UDC)
- Postgrado en Electromiografía Clínica, Universidad de Barcelona
- Investigador Internacional referente en la Neurofisiología del Movimiento Humano.
- Experto en Neurociencia y Control Motor



DR. JUAN MANUEL JEREZANO MORA

- Médico especialista en Medicina de la Actividad Física y del Deporte (UNAM).
- Entrenador certificado por NASM, docente en la UNAM y la UVM, experto en entrenamiento de fuerza e hipertrofia.
- Ámbito de experiencia: Entrenamiento de fuerza, fisiología del ejercicio y rendimiento físico.



DR. BRAD SCHOENFELD

- Doctor en Ciencias del Deporte.
- Autor número 1 mundial en hipertrofia muscular.
- Autor de cientos de artículos científicos y libros de referencia.
- Miembro del consejo director de las principales asociaciones de entrenamiento de fuerza a nivel mundial y del consejo editorial de varias revistas científicas.
- Profesor y director del programa de rendimiento humano y fitness de la Universidad Lehman College de Nueva York.



PROFESORES



DR. ERIC HELMS

- Doctor en Ciencias del Deporte.
- Investigador y divulgador científico de prestigio mundial en nutrición y entrenamiento para la mejora de la composición corporal.
- Cofundador de la revista MASS
- Autor de varios libros de prestigio entre ellos: The Muscle & Strength Pyramids



DR. ERIC TREXLER

- Doctor en Ciencias del Deporte.
- Investigador en entrenamiento y nutrición para hipertrofia, autor de artículos científicos y preparador de atletas de culturismo.
- Culturista natural profesional, investigador y docente internacional.
- Ámbito de experiencia: Programación avanzada de entrenamiento y optimización de la composición corporal.



DRA. LAUREN COLENZO-SEMPLÉ

- Doctora en Fisiología Integrativa.
- Máster en Ciencias del Ejercicio.
- Licenciada en Psicología y Nutrición.
- Investigadora en fisiología y endocrinología femenina.
- Publica regularmente en revistas científicas sobre crecimiento muscular y diferencias entre sexos, preparadora física certificada.



BLOQUE

ANATOMÍA DESCRIPTIVA

PROFESORES

RICARDO MARTÍNEZ
TOURAL

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Anatomía funcional: huesos, músculos y articulaciones

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para identificar las estructuras óseas, musculares y articulares principales del cuerpo humano, asociando sus funciones en el contexto del entrenamiento de fuerza y la hipertrofia muscular.
- Habilidad para analizar las relaciones anatómicas entre músculos y articulaciones, facilitando la selección de ejercicios en función de la biomecánica y objetivos específicos de cada atleta.
- Competencia en la evaluación de limitaciones o desequilibrios anatómicos que puedan influir en la efectividad y seguridad de los programas de entrenamiento de fuerza y estética.



BLOQUE

FISIOLOGÍA HUMANA Y DEL EJERCICIO

PROFESORES

DR. CARLOS ALIX FAGES
DR. PABLO JIMÉNEZ
MARTÍNEZ
ENEKO BAZ VALLE
JUAN JOSÉ MARTÍN
OLMEDO
DR. MIGUEL FERNÁNDEZ
DEL OLMO
DR. JUAN JEREZANO
DRA. LAUREN COLENZO-
SEMPLÉ

CRÉDITOS

9

MÓDULOS

- Sistema nervioso
- Fisiología del tejido adiposo
- Tejido muscular
- Sistema endocrino
- Aparato digestivo
- Sistema energético

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para comprender y explicar la función del sistema neuromuscular en el contexto del entrenamiento, así como las adaptaciones fisiológicas y hormonales que afectan el desarrollo muscular y la pérdida de grasa.
- Habilidad para diferenciar los efectos del entrenamiento en distintos sistemas energéticos y tejidos, aplicando estos conocimientos en la personalización de los programas de ejercicio.
- Competencia para evaluar la respuesta fisiológica al entrenamiento en hombres y mujeres, adaptando las estrategias de programación a las particularidades de cada género y etapa de la vida.

BLOQUE

BIOMECÁNICA Y SELECCIÓN DE EJERCICIOS PARA HIPERTROFIA

PROFESORES

RICARDO MARTÍNEZ
TOURAL

DR. AITOR ZABALETA
KORTA

ENEKO BAZ VALLE
PABLO BONILLA

CRÉDITOS

8

MÓDULOS

- Fundamentos de la mecánica
- Mecánica articular y muscular
- Mecánica del ejercicio
- Pectoral y deltoides
- Espalda
- Tren inferior
- Brazos
- Abdomen y antebrazos
- Prevención y manejo de lesiones

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para aplicar principios de mecánica en la selección y diseño de ejercicios que maximicen el estímulo muscular, reduciendo el riesgo de lesiones.
- Habilidad para analizar los perfiles de fuerza y resistencia de diferentes ejercicios, seleccionando máquinas y equipos específicos según las necesidades de cada atleta.
- Competencia para adaptar ejercicios en función de las limitaciones físicas o lesiones previas del deportista, facilitando una rehabilitación segura y progresiva.



BLOQUE

VARIABLES DE ENTRENAMIENTO

PROFESORES

ENEKO BAZ VALLE
DR. BRAD SCHOENFELD

CRÉDITOS

8

MÓDULOS

- Intensidad, volumen y frecuencia de entrenamiento
- Cadencia, rango de recorrido, descansos entre series
- Hipertrofia basada en el estiramiento
- Técnicas de entrenamiento de alta intensidad

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para identificar y manipular las principales variables de entrenamiento, optimizando el estímulo para hipertrofia en diferentes contextos.
- Habilidad para diseñar y ajustar programas de entrenamiento de fuerza en función de las respuestas individuales de cada atleta, integrando técnicas de alta intensidad de manera efectiva.
- Competencia para evaluar el progreso del deportista y realizar ajustes en las variables de entrenamiento de acuerdo con sus objetivos y evolución física.



BLOQUE

PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

PROFESORES

SERGIO MARTÍNEZ
ENEKO BAZ VALLE
DR. ERIC HELMS
DR. MIKE ZOURDOS
RAÚL APARICIO

CRÉDITOS

12

MÓDULOS

- Programación, periodización y planificación del entrenamiento
- Evaluación inicial, control y valoración del entrenamiento
- Principios de la autorregulación del entrenamiento
- Sesiones de entrenamiento
- Microciclos
- Mesociclos/bloques
- Macrociclos
- Programas de alta intensidad
- Sistemas emergentes
- Propuestas prácticas

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para estructurar programas de entrenamiento basados en la periodización y programación a corto, medio y largo plazo, adaptándolos a las metas de cada atleta.
- Habilidad para integrar ciclos de entrenamiento en la planificación anual, teniendo en cuenta factores de progresión y recuperación para maximizar el rendimiento.
- Competencia para evaluar la carga total de entrenamiento y ajustarla de manera estratégica a lo largo de las fases de hipertrofia y definición en deportes de estética.



BLOQUE

NUTRICIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

PROFESORES

JUAN JOSÉ MARTÍN
OLMEDO
SALVADOR DE GRACIA
GALMÉS
DR. PABLO JIMÉNEZ
MARTÍNEZ
MARCOS RUEDA
CÓRDOBA

CRÉDITOS

12

MÓDULOS

- Composición corporal y antropometría
- Introducción al ajuste nutricional
- Nutrición para las ganancias de masa muscular
- Nutrición para la pérdida de grasa
- Recomposición corporal
- Veganismo en la composición corporal
- Introducción a la suplementación
- Suplementación para la pérdida de grasa y ganancias de masa muscular
- Nutrición en lesiones deportivas
- Puesta a punto para la competición
- Estrategias post-competición

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para evaluar la composición corporal y aplicar principios de nutrición en la programación de dietas orientadas a la ganancia de masa muscular, pérdida de grasa y recomposición corporal.
- Habilidad para seleccionar y recomendar suplementos basados en la evidencia, maximizando el rendimiento y apoyando los objetivos estéticos de los atletas.
- Competencia para ajustar la nutrición en función de fases específicas de entrenamiento y competición, considerando factores como el metabolismo basal y los requerimientos energéticos individuales.



BLOQUE

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

PROFESORES

IVÁN ALONSO MOLERO

CRÉDITOS

3

MÓDULOS

- Establecimiento de objetivos
- Orientaciones motivacionales
- Estrés y ansiedad
- Gestión de emociones y relaciones interpersonales
- Trastornos de Conducta Alimentaria
- Gestión de la competición de culturismo natural

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para aplicar estrategias de motivación y manejo de la ansiedad en la preparación de atletas para la competición, mejorando su rendimiento en deportes de estética.
- Habilidad para identificar y prevenir trastornos de conducta alimentaria, promoviendo una relación saludable con el entrenamiento y la nutrición.
- Competencia para gestionar las emociones y relaciones interpersonales de los atletas, apoyándolos en la construcción de una mentalidad competitiva y resiliente.



Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad

BLOQUE

MARKETING Y ENTRENAMIENTO ONLINE

PROFESORES

TEODORO IMBERNÓN
HERNÁNDEZ
JOSÉ DEL ÁGUILA

CRÉDITOS

4

MÓDULOS

- Uso de las redes sociales
- Captación de clientes
- Página web, newsletter, y otras vías
- Publicidad online

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Capacidad para desarrollar una estrategia de marca personal, posicionándose como entrenador en el ámbito online y captando clientes de manera efectiva.
- Habilidad para utilizar herramientas digitales y redes sociales en la promoción de servicios de entrenamiento, alcanzando una audiencia amplia y generando contenido relevante.
- Competencia para establecer y gestionar una cartera de clientes, aplicando técnicas de fidelización y comunicación para maximizar la satisfacción y el compromiso de los mismos.

MASTER FORMACIÓN PERMANENTE

**HIPERTROFIA MUSCULAR, PÉRDIDA DE GRASA
Y COMPETICIÓN EN DEPORTES DE ESTÉTICA**



ICEN

Instituto de
Ciencias del
Ejercicio y
Nutrición

tech
universidad